

小廚佳餚

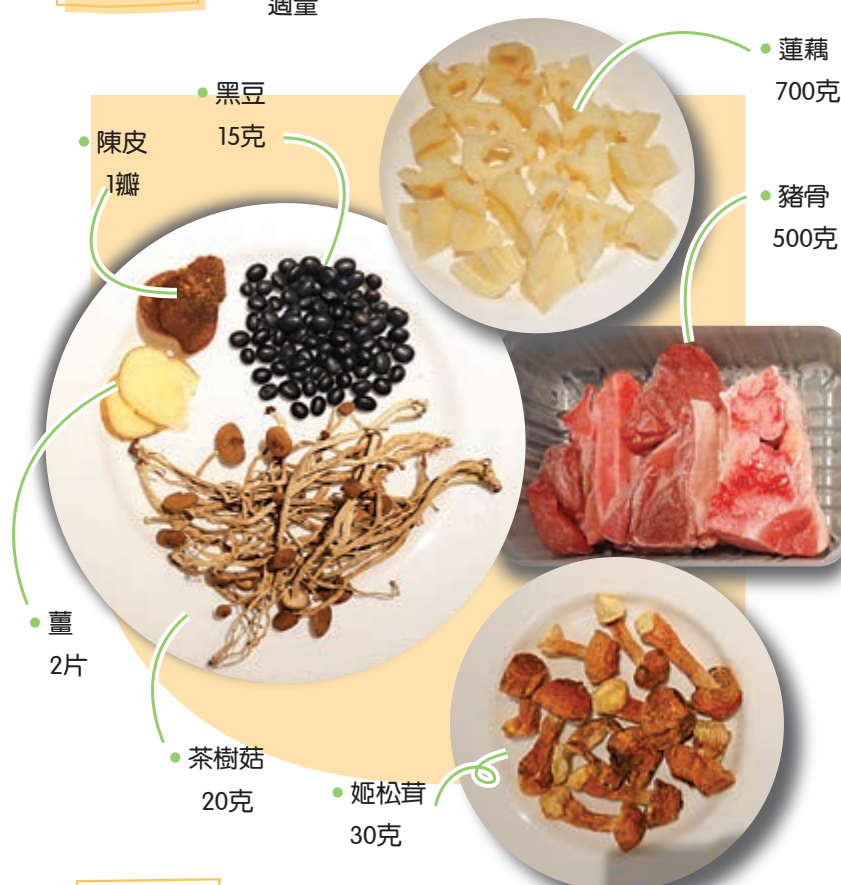
保健良品 姬松茸豬骨湯



適逢春夏之交，祛濕保健好重要，今期小廚佳餚為大家推介一款姬松茸蓮藕黑豆燉豬骨湯，帮助大家提升免疫力。姬松茸又叫小松菇、松傘菌、巴西蘑菇等，因其含有活性多糖體，具有抗癌、增強免疫力等功效。它的多醣體含量高達6.55g/100g，是靈芝的五倍，能與許多氨基酸結合，容易被人體消化器官所吸收，其獨特的 β -(1-6)-D-葡萄糖結構有助於提升自然免疫細胞的生長活性，乃不可多得的保健良品！

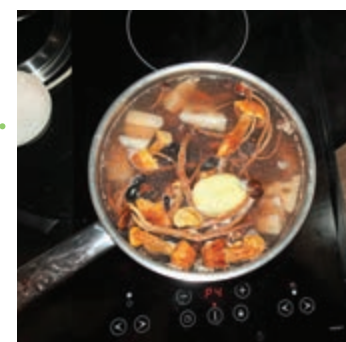
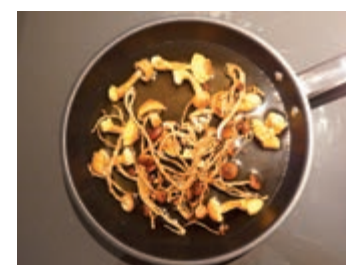
材料

- 鹽 適量



步驟

- 1 洗淨黑豆，煲湯前先浸泡一晚
- 2 姬松茸洗淨，浸泡30分鐘待用；陳皮用清水浸20分鐘至軟身，刮囊
- 3 蓮藕洗淨刮皮，用刀面拍鬆後切塊
- 4 豬骨洗淨，汆水撈起
- 5 煲內加入約1L水，滾水放入所有材料，武火煮沸，若有浮泡／浮油，可用湯匙撇走
- 6 再轉文火煲一個小時，下鹽調味即可食用。



話你知

姬松茸健腦益腎

姬松茸喜歡生長在高溫、潮濕、通風的環境中，主要是生長在我國的黑龍江或者吉林等地，另外在雲南、西藏、廣西等地也有生長，夏季和秋季是姬松茸生長的旺季。姬松茸性平、味甘，歸心、肺、肝、腎經，具有健腦、消炎、益腎、降血糖、改善糖尿病、降膽固醇、增強精力、改善動脈硬化、防治心血管病等功效。

孕婦也可以吃姬松茸，它含有大量人體必需的氨基酸、礦物質、維生素和多醣。一般的貧血是孕婦在懷孕期間最常見的現象，所以適當食用姬松茸可以防止孕婦在懷孕期間出現貧血，也有助於幫助孕婦緩解便秘和解毒，不妨常加入到食譜中。

小貼士

姬松茸除可以煲湯之外，還可以搭配葷素菜，如姬松茸蘿蔔絲木耳炒肉絲，姬松茸蒸雞蛋，或搭配雞湯均可，非常百搭！

